Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

¿Es posible recuperar la lactancia? ¿cómo hacerlo?

Amamantar es la mejor forma de alimentar a un bebé. Además, es una forma de relación especial madre-hijo que muchas mujeres desean disfrutar. A veces, un mal consejo, una separación imprevista o un problema de salud puede interrumpirlo. **Relactar es recuperar la lactancia perdida**. Si lo deseas puedes conseguirlo. Para ello necesitarás ayuda, tiempo, paciencia, determinación y un bebé que colabore. Algunas mujeres consiguen recuperar la lactancia por completo, otras necesitan la recuperan de forma parcial. Cualquier cantidad de amamantamiento será buena para la madre y para el bebé. Si lo deseas, merece la pena intentarlo.

¿Cómo se produce la leche?

Durante el embarazo, la glándula mamaria se desarrolla y prepara para producir leche debido al efecto de las hormonas (prolactina y oxitocina). Una vez que se expulsa la placenta tras el parto, el cerebro materno fabrica prolactina cuando el bebé mama. Gracias a ello, el pecho comienza a fabricar leche (al principio calostro). Después, el olor, el contacto y el chupeteo del bebé, hacen que se produzca oxitocina en el cerebro de la madre. Esta hormona también se conoce como la hormona del amor porque favorece que la madre se enamore de su bebé. Su efecto es exprimir y empujar la leche hacia el pezón. Cuanto más se vacía el pecho y más tomas hace el bebé, más leche se produce. Así, la cantidad se adapta a lo que el bebé necesita desde las primeras gotas de calostro. Si no hay succión, ni se vacía la mama, cesa la producción de leche y el pecho vuelve al estado “durmiente” previo al embarazo. Pero si de nuevo hay succión frecuente, las mamas pueden “despertar” y volver a fabricar leche.

¿De qué depende tener éxito en la relactación?

El éxito de la relactación y la cantidad de leche que se produce depende de:

- La edad del bebé (cuanto más pequeño más fácil será conseguirlo).
- El tiempo transcurrido tras el parto (más fácil si han pasado menos de 3 meses).
- Que haya o no enfermedades maternas (diabetes, hipotiroidismo, hipertensión y algunas causas de infertilidad) o problemas de los pechos (poco desarrollados o cirugía mamaria).
- Si hubo una lactancia previa con buena producción.
- La frecuencia de las tomas o de las extracciones de leche (cuanto más frecuentes y largas, mayor probabilidad de éxito).
- Tu deseo de amamantar, tu determinación, perseverancia, paciencia y el apoyo de tu entorno.

Pasos para la relactación:

1. **Estimular la producción de leche**

- Cuando el bebé se engancha al pecho pero no hay leche o hay poca:

Usa un sistema de para ofrecer el alimento al pecho (relactador). Si el bebé agarra bien el pecho y tiene una buena

succión, ofrecerle el alimento directamente en el pecho con mucha frecuencia es la mejor manera de estimular la producción de leche. Se hace colocando una sonda hasta unos milímetros más allá de la punta del pezón, mientras que el otro extremo se conecta al recipiente con la leche. Se puede utilizar un relactador comercial o un recipiente que se llena con la leche o la fórmula y en el que se mete una sonda de alimentación para bebés. Así, el bebe obtiene su alimento mientras succiona del pecho y lo estimula para que produzca leche. Cuantas más veces mame el bebé más aumentará la producción. Ofrece siempre ambos pechos en cada toma. Si la succión del bebé es adecuada y frecuente, no es necesario utilizar el extractor de leche para estimular el pecho.

- Cuando no se desea usar relactador o el bebé lo rechaza:

Si tienes leche pero quieres aumentar tu producción, ofrece siempre el pecho antes y después de las tomas de suplemento y ofrece los dos pechos en cada toma.

Ofrece los suplementos como se indica más abajo (apartado 2) pero ofrece el pecho en todas las tomas, antes y después del suplemento y los dos pechos cada vez. En este caso, es muy importante que, además, realices extracciones de leche con extractor o manual, tantas veces como toma el bebé.

- Si el bebé no se engancha al pecho o para aumentar más la estimulación:

Aplica masaje y realiza extracción manual o con un sacaleches durante al menos 10 minutos, al menos 7 veces al día. Las extracciones no tienen que ser a horas fijas, pero es recomendable que sean muchas (6 o más). Es importante que al menos 2 extracciones sean por la noche, pero también es necesario descansar al menos 4 horas seguidas todos los días. Si puedes estimular los dos pechos a la vez (con un extractor doble o con dos sacaleches), esto ayuda a recuperar antes la producción. Es recomendable no realizar la extracción mientras tienes al bebé al pecho porque puede dificultar la relación madre bebé y no siempre ayuda a estimular el pecho.

La técnica de extracción poderosa consiste en estimular el pecho con mucha frecuencia durante periodos de tiempo más o menos largos. La extracción poderosa durante una hora (tres tandas de extracción durante 10 minutos en cada pecho cada tanda, separadas por 10 minutos de descanso) puede ser más fácil de mantener durante una o dos semanas.

2. **Favorecer que el bebé se enganche al pecho**

- Si tu bebé sigue enganchándose al pecho, la relactación es más fácil. Si hasta ahora solo se engancha para consolarse, prueba a ofrecerle el suplemento con el relactador desde el principio. Cuando te familiarices con él, verás que es más fácil, rápido y tu bebé estimulará el pecho obteniendo tu leche y el suplemento a la vez. Cuando comiences a tener más leche, conseguirás que el bebé se enganche al pecho y mame unos minutos en cada pecho sin la sonda. Déjale que lo haga antes de colocar la sonda. Cuando te parezca que quiere más, se suelte o se quede dormido, coloca la sonda para que termine la toma con el suplemento.
- Si tu bebé no se engancha al pecho:

- Aplica un poco de leche extraída sobre el pecho, ofrece el pecho con el relactador desde el principio, háblale, no le obligues, ten paciencia.
- Ofrécele el alimento tu misma siempre que sea posible, mejor cuando no esté demasiado dormido ni demasiado hambriento, puedes hacerlo en una habitación con poca luz, música suave, sin distracciones, quizá en una mecedora, en el pañuelo o la mochila de porteo, mientras paseas…
- Aumenta el contacto con tu bebe, haz mucho contacto piel con piel, portéale, ofrece el alimento cerca del pecho desnudo, túmbate a su lado, toma baños con él.
- Ofrécele tu leche extraída o la fórmula con un vaso o una cucharita para evitar las tetinas. Si prefieres usar una

tetina, conviene que al inicio la coloques inclinada hacia abajo de modo que el bebé no obtenga leche en el primer minuto (imita el estímulo sobre el pecho de llamada de la leche). Es mejor usar tetinas que hagan que el bebé abra mucho la boca, que no sean planas ni con formas y que sean más bien largas y cilíndricas (parecidas a un pezón no aplastado). Cada bebé puede necesitar una tetina diferente, pero conviene evitar las que le permitan cerrar la boca durante la toma. Además, es recomendable no inclinar el recipiente demasiado para evitar un flujo rápido de la leche.

3. **Sustancias para aumentar la producción de leche**

El fenogreco, la canela, la cúrcuma o el jengibre pueden aumentar la producción de leche en algunas madres. Ciertos medicamentos utilizados para el tratamiento de las náuseas también tienen este efecto. Todos pueden tener efectos secundarios para la salud, consulta con tu médico antes de tomarlos.

¿Y si ha habido problemas de producción de leche anteriormente?

Si el abandono de la lactancia se produjo porque el bebé no obtenía suficiente leche, es importante además descartar problemas maternos y solucionarlos si se quiere tener éxito en la relactación.

¿Cuánto tiempo tardaré en tener leche (o más leche)?

Generalmente necesitarás al menos 2 semanas de compromiso intenso y, si has dejado de amamantar completamente, necesitarás al menos tanto tiempo como el que llevas sin dar el pecho. La mitad de las mujeres consiguen una lactancia completa al mes, la otra mitad pueden tardar otro mes o conseguir una lactancia materna parcial.

Una vez que empiezo a tener más leche, ¿cómo disminuir los suplementos?

Una vez que el bebé empieza a ganar peso adecuadamente, podrás empezar a disminuir poco a poco la cantidad que le ofreces de suplemento. Es mejor bajar un poco la cantidad en varias tomas que quitar una o varias tomas de golpe. Cuando empieces a retirar suplemento, lo normal es que el bebé te pida más a menudo, esto hará que tengas más leche. Otra opción es ir dejando que sea el bebé el que se deje suplementos o no ofrecerlos si ves que en una toma de pecho se ha quedado saciado. Cada bebé es diferente.

Recuerda que amamantar es una labor de equipo, si lo has intentado todo y el bebé no quiere engancharse, reconoce tu esfuerzo y sigue adelante, disfruta de tu bebé. Si te ves con fuerzas y lo deseas puedes mantener las extracciones para ofrecerle tu leche.

Fecha de publicación: 30-03-2022

Autor/es:

- Juan José Lasarte Velillas. Pediatra. Centro de Salud "Torre Ramona". Zaragoza
- Mª Teresa Hernández Aguilar. Pediatra. Unidad de Lactancia Materna. Hospital Dr. Peset. Valencia

BY NC ND